



始めよう！ か「噛む」から生まれる健康づくり！

よく噛むと、こんなにいいことがあるよ！

あ い こと ぼ ひ み こ は
合言葉は「卑弥呼の歯がいーぜ」



- ひ …… 肥満（ひまん）予防
- み …… 味覚（みかく）の発達
- こ …… ことばがはっきり
- の …… 脳（のう）の働きが活発に
- は …… 歯（は）と歯ぐきが健康に
- が …… がん予防
- いー …… 胃腸（いちょう）がじょうぶに
- ぜ …… 全身（ぜんしん）に力がみなぎり全力（ぜんりょく）投球できる

卑弥呼とは、今からおよそ1700年も前に、日本（そのころは、やまたい国）の女王であったとされている女性です。

現代の食事はやわらかいため、1回の食事の時間は平均で約11分で、噛む回数は620回ですみませんが、昔のかたい物が多い食事を現代の人が食べると、約50分かかり4000回も噛む必要があります。

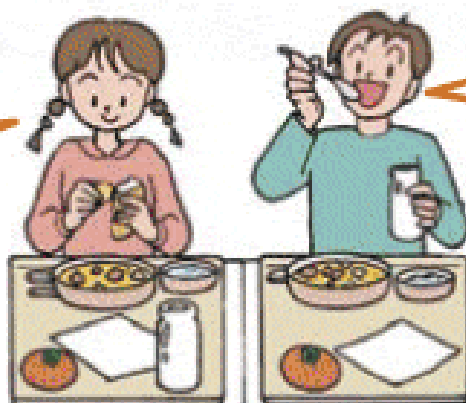
よく噛む事には、よいことがたくさんありますので、噛みごたえのあるものをできるだけ食事に取り入れて、よく噛んで食べましょう。



か 噛ミング30 (カミングサンマル)

目標は“ひとくち30回”
いつもより5~10回多く噛みましよう

一度にたくさん
口に入れない!



飲み物で
流しこまない!!

楽しく おいしく 安全に食べましよう

1. テレビを見ながら食べるのはやめましよう
2. 安定した姿勢で食べましよう (両足を床に付け、深く座り、背を伸ばし、首を少し前に傾けましよう)
3. 早食いしないで、ゆっくり味わって食べましよう
4. 一度にたくさん口に入れないようにしましよう
5. 噛むときは、くちびるを閉じましよう
6. 飲み物で流しこまないようにしましよう
7. おやつは時間を決めてとり、食事の前はがまんしましよう
~これらを実行して「ひみこのはがいーぜ」を達成しましよう~



噛ミング30とは……ひとくち30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズです。
よく噛むことは、全身の健康づくりにつながります。

平成25年度 歯と口の健康週間標語

健康は 食から 歯から 元気から

発行 一般社団法人 静岡県歯科医師会 静岡県健康福祉部

協力 静岡県教育委員会

連絡先 一般社団法人 静岡県歯科医師会 〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10

TEL. 054-283-2591 FAX. 054-283-3590 URL <http://www.s8020.or.jp>